Glow Bone



APERITIVOS / ENTRANTES

Sardinas ahumadas

45min · 4 raciones · 452 kcal

Ingredientes

SARDINAS

- **500 g** sardinas limpias
- **250 g** sal gruesa
- **125 g** azúcar
- **2–3 g** aroma de humo en polvo
- AOVE

ACEITE DE ALBAHACA

- Hojas de albahaca
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**29 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**0 g**

Elaboración

SARDINAS

1. Mezcla la sal, el azúcar y el aroma de humo.
2. Pon una capa en la base, coloca las sardinas con la piel hacia abajo y cúbrelas bien con el resto de la mezcla.
3. Tapa y deja 40 minutos en la nevera.
4. Sácalas, retira bien la mezcla, sécalas y ponlas en un recipiente cubiertas con AOVE.
5. Déjalas así en la nevera hasta el día siguiente para que se asienten bien los sabores.

ACEITE DE ALBAHACA

6. Escalda las hojas 15 segundos en agua hirviendo.
7. Pásalas directamente a agua con hielo.
8. Sécalas muy bien, tritura con aceite y cuela.

RECOMENDACIONES

Sirve el salmorejo con sardina ahumada y aceite de albahaca.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone